



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ  
ИМ. В. Т.ЧИСТАЛЕВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Для студентов, обучающихся по специальности  
51.02.03 Библиотековедение**

*Базовая подготовка  
Заочная форма обучения*

**Сыктывкар**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального образования по специальности  
**51.02.03 Библиотекведение**

**Разработчик:**

**Вавилина Мария Николаевна**

**Должность**

преподаватель ГПОУ РК «Коми республиканский  
колледж культуры им. В.Т.Чисталева»

Согласовано с Педагогическим советом ГПОУ РК «Колледж культуры»  
Протокол № 6 от «10» июня 2022 г.

Утверждено  
Приказом директора  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
от 10.06.2022 № 73 /од

Согласовано с Педагогическим советом  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
Протокол № 5 от 15.06.2023

Утверждено  
Приказом директора  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
№ 78 /од от 20.06.2023



## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В настоящей Рабочей программе используются следующие сокращения:  
 СПО – среднее профессиональное образование;  
 ФГОС СПО – федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования;  
 ОУ – образовательное учреждение;  
 ППССЗ – программа подготовки специалиста среднего звена;  
 ОК – общая компетенция;  
 ПК – профессиональная компетенция;  
 ОД – общеобразовательные дисциплины;  
 ПМ – профессиональный модуль;  
 МДК – междисциплинарный курс.

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ (программа подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.03 «Библиотековедение»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников сферы культуры при наличии среднего общего образования.

#### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Данная учебная дисциплина является составным элементом обязательной части циклов ППССЗ (общий гуманитарный и социально-экономический цикл) – ОГСЭ. 04.

#### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне в обучающийся в цикле ОГСЭ.04 должен:

- уметь:
  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- знать:
  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
  - основы здорового образа жизни.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности «Библиотековедение».

максимальной учебной нагрузки обучающегося	236	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		4
самостоятельной работы обучающегося		232

#### 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения учебной дисциплины в цикле ОГСЭ является овладение обучающимися общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
<b>ОК 2.</b>	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
<b>ОК 4.</b>	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
<b>ПК 2.1.</b>	Организовывать, планировать, контролировать и анализировать работу коллектива исполнителей, принимать управленческие решения.
<b>ПК 4.3.</b>	Использовать Интернет-технологии.

#### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
в том числе:	
Теоретические занятия	3
практические занятия	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	232
Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр)	1
<i>Итого:</i>	236

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Уровень усвоения	Объем учебной дисциплины в академических часах	Самостоятельная работа	Обязательные учебные занятия (Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем)				
					Всего (в академических часах)	В форме практической подготовки	в том числе		
							Лабораторные и практические занятия	Другие виды учебных занятий	Курсовая работа/проект
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1 семестр</b>									
<b>Раздел 1 Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	<b>Лекция:</b> Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1,2 ОК 2,4 ПК 2.1	2		2	2		2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Подготовка реферата и разработка презентации на тему «Основы здорового образа жизни студента». - Подготовка реферата на тему: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья» и оформление буклета с использованием программы Publisher. - Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины; - Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для лиц, имеющих лишний вес; - Занятие в тренажерном зале для мышц брюшного пресса, спины и ягодиц с использованием различных снарядов.	3 ОК 2,4 ПК 2.1,4.3	13	13					
			16	16					
			14	14					
			15	15					
			16	16					

	- Занятие оздоровительной ходьбой/оздоровительным бегом.		12	12					
	- Составление кроссворда по спортивным играм «Волейбол», «Баскетбол»		17	17					
	-Анализ товарищеского матча, учебной игры спортивного соревнования, с точки зрения тренера и участника.		10	10					
<b>Всего за семестр</b>			<b>115</b>	<b>113</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>2 семестр</b>									
<b>Раздел 2. Спортивные и физкультурно-массовые мероприятия</b>	<b>Лекция:</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Подготовка к выполнению и выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований.	1,2 ОК 2,4 ПК 2.1	1		1	1		1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> -Составление корректирующего комплекса упражнений для тренировок в домашних условиях; - Составление комплекса упражнений для лиц с сидячим образом жизни; - Составление комплекса утренней гимнастики для детей дошкольного возраста; - Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для лиц старшего возраста; - Подготовка реферата и презентации на тему «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх». - Подготовка реферата «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств» и оформление буклета с использованием программы Publisher. - Занятие оздоровительной ходьбой/оздоровительным бегом. -Занятие в тренажерном зале для поддержания мышечной массы или плавательном бассейне.	3 ОК 2,4 ПК 2.1,4.3	16	16					
			16	16					
			14	14					
			14	14					
			13	13					
			16	16					
			16	16					
			14	14					
	<b>Зачет.</b>	2,3	1		1	1		1	



	Защита-представление собственного комплекса упражнений.	ОК 2,4 ПК 2.1							
<b>Всего за семестр</b>			<b>121</b>	<b>119</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине</b>			<b>236</b>	<b>232</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (аудитории), с оборудованием и инвентарем для проведения занятий по физической культуре.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации;

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading</a> (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2020	
2.	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций. – М.. «Просвещение».	2016	
3.	Погадаев Г. И. Физическая культура. 10—11 кл. Базовый уровень : учебник / Г.И. Погадаев. - Москва : Дрофа, 2013. - 271 с. - ISBN 978-5-358-11291-9. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/341175/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/341175/reading</a> (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2013	

#### Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
	Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - Москва : Альфа-М, 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/361251/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/361251/reading</a> (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2014	
	Григорович Е.С. [и др.]. Физическая культура / Е.С. Григорович. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 350 с. - ISBN 978-985-06-1979-2. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/28161/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/28161/reading</a> (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2011	
	Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий / И.А. Гуревич. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 349 с. - ISBN 978-985-06-1911-2. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/27636/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/27636/reading</a> (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2011	
	Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. – М.,	2006	

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать: - основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Разработка комплексов упражнений на различные группы мышц для разминочного этапа занятий.</p> <p>Реферат</p>
<p>Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Реферат</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Анализ товарищеского матча, учебной игры спортивного соревнования.</p>